CULTURA Y DIVERSIDAD DE FRÍJOLES Y MAÍCES EN ANTIOQUIA

Maíces

- Caracho
- Montaña
- Capio
- Diente de caballo
- Pintaracho Rojo
- Pintaracho
- Pira rojo
- Cremo Cazado
- Puya
- Huevito

Leguminosas

- Haba
- F. petaco
- F. riñón
- F. cacha
- F. sardinato
- F. mortiño
- Guandúl pintado
- F. mucuna
- F. guajiro
- F. caraota

2.000 a 3.000 msnm

1.000 a 2.000 msnm

0 a 1.000 msnm

Comunidades campesinas, indígenas y afro han cuidado el fríjol y el maíz desde su domesticación.

Su diversificación y conservación continúan hoy mediante la selección, el intercambio y la siembra. Tienen un papel invaluable en su cuidado.

En Antioquia existe una gran diversidad de maíces y leguminosas, adaptadas desde el nivel del mar hasta zonas de alta montaña. Diversidad que está en riesgo de desaparecer por factores económicos, culturales y ambientales. Las variedades de semillas que observas, son conservadas por guardianes de nuestro departamento.

"Yo conservo el maiz puya desde 1985, hace 40 años. El sonido particular de la mazorca lo escuché cosechando con mi papá un lotecito y desde entonces me llamó la atención. Es mi variedad favorita, muy rendidora y de muy buen sabor".
Walter pérez
Guardian de semillas

"Nosotros conservamos el maiz caracho y montaño, toda la familia hace muchos años, yo naci con la semilla y mi mamá también. Esa semilla puede tener por ahí 200 años que uno sepa que existe en la familia, más los antepasados que ya tenian esa semilla".
Ana Cecilia Soto
Guardiana de semillas

Todxs somos cuidadores de la cultura y los saberes del maíz y el fríjol, en lo urbano y lo rural, en lo cotidiano, en los oficios, en los cultivos, en las cocinas, juntos forjamos la identidad que permite la pervivencia de estos alimentos milenarios.

1. El Teocintle: es el antecesor silvestre del maiz. Hace unos 9.000 años, los pueblos originarios lo seleccionaron y cultivaron hasta transformarlo en una nueva planta, el maiz.
2. La milpa: es un policultivo ancestral donde maices, frijoles y calabazas crecen juntas, también se conoce como las tres hermanas.
3. Chamón: ave ***Molothrus bonariensis*** que frecuenta las milpas para comerse el maiz. También le llaman Arrancadero.
4. Pilón: herramienta de la cocina tradicional utilizada para quitarle la cáscara al maiz.
5. Walter Perez: guardián de semillas de Santa Rosa de Osos, conserva 16 variedades de frijoles y 18 variedades de maices, las conoce a detalle en su genetica, siembra y culinaria.
6. Maiz Dientecaballo: variedad de maiz amarillo criollo con granos en forma dentada, adaptada a climas templados cafeteros.
7. Cogedor: herramienta utilizada para abrir el capacho de maiz al momento de la cosecha.
8. Maiz Pintaracho: variedad de maiz criollo multicolor, sembrada y adaptada por Walter Pérez en Santa Rosa de Osos.
9. Piedra para "cascar o aporrear el maiz": utensilio muy antiguo para quitarle la cáscara o moler el maiz.
10. Las arepas de chócolo se comen con mantequilla y quesito.
11. Pandenegro: Es una receta local de la vereda La Lomita del municipio de Santa Rosa de Osos, elaborada con harina de maiz duro, huevos, mantequilla y panela.
12. Ana Cecilia Soto: guardiana de semillas del municipio de Entrerrios, conserva maices caracho y montaño, y más de 20 recetas a base de maiz y frijol.
13. Maiz Montaño amarillo y Caracho rojo: muy especiales por ser sembrados ancestralmente en climas frios de Antioquia.
14. Plantas de frijoles: son leguminosas de rápido crecimiento, pueden ser de enredadera o arbolito.
15. ¡El truco en climas frios! Guardar las semillas en un costal de fibra para mantenerlas aireadas.
16. Habas rojas y amarillas: en las zonas frias de Antioquia han sido por generaciones alimento infaltable en las mesas campesinas.
17. Máquina de moler: es un utensilio indispensable en la cocina tradicional colombiana.
18. Pandequeso: amasijo tradicional elaborado con maiz criollo harinoso remojado y queso fresco campesino.
19. La batea: es un recipiente tradicional para amasar. Arepas elaboradas con una variedad de maiz en riesgo de desaparecer
20. Maravilla: es una planta de la que se consume su bulbo, su textura es muy suave. Género ***Tigridia***, familia **Iridaceae.**
21. Frijoles con Maravilla: en tierra fria era muy tradicional calar los frijoles con maravilla.
22. Frijolada: es la comida de todos, la encuentras desde el pequeño restaurante hasta la mesa de la abuela.
23. Frijol: el más consumido en Antioquia es el frijol cargamanto, sin embargo anteriormente el consumo de frijoles era mucho más diversificado.
24. Olla de barro: utilizadas por las mamitas o abuelas antioqueñas para cocinar por largas horas los frijoles y el maiz.
25. "Frisoles" con tungas: las tungas son masitas de chócolo que se agregan a los frijoles cuando estan calando.
26. Olla presión: reemplazó el uso de las ollas de barro, ablanda en poco tiempo los granos.
27. La receta tradicional de la natilla se prepara en leña, con maiz criollo, leche y panela.
28. Vendedor del chócolo: un oficio que todos distinguimos pues es muy popular comer chócolo asado con mantequilla y sal.
29. ¡La mazamorraaaa! dice la vendedora que pedalea por los barrios.
30. Mazamorra: preparación de maiz cocido que se sirve con leche y panela.

m.s.n.m: metros sobre el nivel del mar

m.s.n.m: metros sobre el nivel del mar

Esta infografía hace parte del proyecto Semillas Memorias que llevan vida, del Banco de la República.

Equipo de investigación:
Mónica Montoya Hurtado
Ana María Becerra Franco
Natasha Jaramillo Loaiza
Juliana Cuello González
Walter León Pérez Olarte
Ana Cecilia Soto

Textos:
Mónica Montoya Hurtado
Ana María Becerra Franco
Juliana Cuello González

Ilustración y diagramación:
Natasha Jaramillo Loaiza

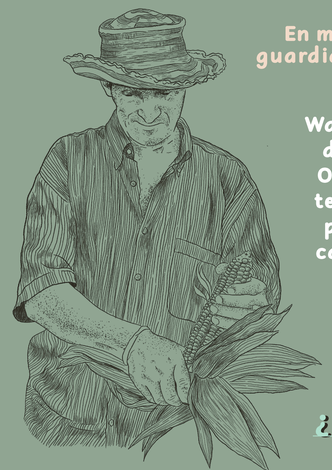
Fotografías de semillas:
Joan Sebastián Vásquez

Banco de la República Colombia
centro cultural MEDELLÍN
semillas
ESPORA

CULTURA Y DIVERSIDAD DE FRÍJOLES Y MAÍCES EN ANTIOQUIA

GUARDIANES DE SEMILLAS, GUARDIANES DE MEMORIAS

En muchos rincones de Antioquia existen personas que conservan, siembran y cuidan variedades locales de maíz y fríjol, son ellos los protagonistas de esta infografía, son guardianes de semillas. Sus prácticas cotidianas son un "archivo vivo" y su labor es ejemplo contundente de ecología del cuidado a través de la agroecología, el arraigo por su territorio, la transmisión de saberes y la conservación de la agrobiodiversidad y la cultura alimentaria.



Walter Pérez, guardián de semillas del municipio de Santa Rosa de Osos, cultiva una milpa de clima templado, allí se mezclan maíces pintarachos, puyas y diente de caballo, junto con fríjoles lima o sangre toro, ahuyamas, café, frutales y árboles. Conserva 16 variedades de leguminosas y 18 de maíces.

En Antioquia, el calendario tradicional de siembra de maíces y fríjoles es entre marzo y abril, y las cosechas llegan entre julio y diciembre, dependiendo del clima. En las zonas más frías, el maíz tarda más en madurar, pero su sabor lo recompensa.

Múltiples factores climáticos, ambientales, culturales y económicos amenazan la agrobiodiversidad. Por lo que la labor de aguardianar es de vital importancia para el ecosistema.

Ana Cecilia Soto, guardiana de semillas del municipio de Entrerríos, cultiva una milpa de clima frío con prácticas ancestrales: dispone en el suelo abono de boñiga de vaca, después pasa hoyando con un recatón y sembrando en el mismo hoyo dos maíces montaño amarillo, dos carachos, tres fríjoles y dos habas. Cabe mencionar, que el maíz caracho está en riesgo de desaparecer.

¿DE DÓNDE VIENE TANTA DIVERSIDAD DE FRÍJOLES Y MAÍCES?

Hace unos 9.000 años, en lo que hoy conocemos como México, comenzó la historia del maíz. Allí fue domesticado por los pueblos originarios y, con el tiempo, viajó por todo el continente hasta llegar a las tierras de los Muiscas, Caribes y Quimbayas. Estas comunidades lo hicieron parte de su vida y su cultura.

Su nombre viene del taíno Mahís, que significa "planta que sostiene la vida". Y no es casualidad: el maíz ha nutrido cuerpos y culturas durante milenios. En la botánica se conoce como Zea mays.

El fríjol, compañero inseparable del maíz, se domesticó en dos centros de origen: Mesoamérica y los Andes. En Colombia, encontró en nuestras montañas un territorio fértil para diversificarse. Los distintos climas, suelos, geografías y manos que lo han cultivado, dieron vida a una enorme variedad de formas, colores y sabores.

Los fríjoles pertenecen al gran grupo de las leguminosas —plantas con vainas— donde encontramos plantas bajas, enredaderas, arbustivas y árboles. Entre ellas está el fríjol común o Phaseolus vulgaris. Esta diversidad no sería posible sin las comunidades campesinas, indígenas y afro, que durante generaciones han cuidado, seleccionado, domesticado, sembrado e intercambiado.

A la interacción entre la diversidad biológica y cultural sostenida en el tiempo, se le conoce como agrobiodiversidad, el mayor legado de nuestros antecesores.

EL SABOR DE LAS SEMILLAS

Receta de pandenegro

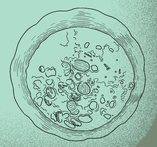
Remojar el maíz criollo cáscara (500 g) desde la noche anterior. Luego, se muele hasta obtener la harina de maíz. Se agrega panela rallada (125 g), bicarbonato (1/2 cucharadita), cuatro huevos batidos y tres cucharadas de margarina derretida. Se engrasa una sartén para cocinar la mezcla a fuego lento por 25 minutos.

Esta receta es compartida por Walter Pérez, quien la aprendió de su madre, Gudiela Olarte. Ella por años vendió pandenegro en el mercado del pueblo.

Receta de fríjoles con maravilla

Los fríjoles previamente remojados, se cocinan en la olla a presión por 40 minutos. Cuando los fríjoles están suaves se les agrega los bulbos de maravilla bien lavados. Finalmente se deja hervir toda la preparación para que cale, por 15 minutos más.

Esta receta es compartida por Ana Cecilia Soto. Es una receta ancestral elaborada con una planta llamada popularmente como maravilla, la cual hace parte de las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANC), su bulbo recuerda a la forma de una cebolla de huevo.



TODXS APORTAMOS A LA PERVIVENCIA DEL MAÍZ Y EL FRIJOL EN NUESTRA CULTURA

Los saberes de la tierra y de la cocina se transmiten de generación en generación. En ese diálogo cotidiano se mantiene viva la cultura, la palabra y el afecto por alimentos milenarios como el fríjol y el maíz.

Los guardianes de semillas sostienen una parte esencial de la cultura, la agri-cultura. Gracias a ellos, estos alimentos llegan hasta nuestras cocinas para transformarse en recetas, historias y sabores que dan sentido a nuestra identidad. En la diversidad de preparaciones con ingredientes locales —y en cada plato— se refleja la autonomía y la memoria alimentaria.

En Antioquia, el fríjol y el maíz son símbolo de abundancia. Así lo recuerda la canción al maíz de Sonsón: "Gutiérrez González vivió lo más feliz. Porque a él no le faltaba mazamorra y arepa, frijoles con manteca complace este señor, de chócolo mil cosas, coladas y en tamales, arepas y empanadas hasta sabroso comió." (Betancur Culma, 2018).

En nuestro territorio, fríjol y maíz son inseparables tanto en las milpas como en platos tradicionales. Su unión no solo realza el sabor, sino que mejora el valor nutricional, pues al consumirse juntos sus aminoácidos se complementan y el cuerpo los aprovecha mejor.

Esta infografía recoge ese vínculo entre la tierra, las semillas, la memoria, los saberes y el alimento. Por esta razón, la preparación de alimentos como el pandenegro, pandequeso, arepas de chócolo, arepas rellenas de fríjol y fríjoles con maravilla, fueron fundamentales para activar la memoria colectiva y definir las coordenadas conceptuales y estéticas de la infografía. Esta es una invitación a indagar y perpetuar el camino de estos alimentos que han acompañado la vida y la cultura de nuestro territorio.

Esta infografía hace parte del proyecto Semillas Memorias que llevan vida, del Banco de la República.

Equipo de investigación:
Mónica Montoya Hurtado
Ana María Becerra Franco
Natasha Jaramillo Loaiza
Juliana Cuello González
Walter León Pérez Olarte
Ana Cecilia Soto

Textos:
Mónica Montoya Hurtado
Ana María Becerra Franco
Juliana Cuello González

Ilustración y diagramación:
Natasha Jaramillo Loaiza

Fotografías de semillas:
Joan Sebastián Vásquez

centro cultural MEDELLÍN